

10月30日 の給食メニュー

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さつま汁
- ・豚の生姜焼き



体をつくるもの	エネルギーになるもの	体の調子を整えるもの
牛乳 (大分県産)	ごはん (宇佐市産)	大根 (熊本県産)
鶏肉 (宮崎県産)	砂糖	人参 (北海道産)
木綿豆腐	さつまいも (宮崎県産)	白菜 (長野県産)
みそ	サラダ油	小ねぎ (宇佐市産)
豚肉 (佐賀県産)		玉ねぎ (北海道産)



今月もおい
しい給食を
お届けしま
す！

ぱくぱくだより

(豚の生姜焼き)

豚の生姜焼きの「しょうが」にはお肉を柔らかくする効果があります。また、しょうがの辛味と香りの成分には、いろいろな働きがあり、血行を良くする効果があるので体が温まります。ごはんとの相性がとてもよいですよ。

